

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN PERILAKU  
PROSOSIAL PADA REMAJA AKHIR DI DKI JAKARTA**



**Keisha Putri Amara**

**1801617052**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Hubungan *Self-Compassion* Dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja Akhir Di DKI Jakarta”

Nama Mahasiswa	: Keisha Putri Amara
Nomor Registrasi	: 1801617052
Jurusan/Program Studi	: Psikologi
Tanggal Ujian	: 28 Januari 2021

Pembimbing I




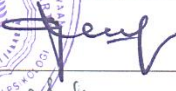

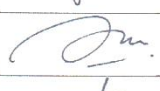

Mauna, M.Psi.  
NIP. 198410142015042001

Pembimbing II



Dr. R. A. Fadhallah, M.Si.  
NIP. 197901122006042001

**PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M. Psi. (Penanggung Jawab)*		22/2-2021.
Dr. Gumum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Wakil Penanggung Jawab)**		23/02/21
Prof. Dr. Yufiarti, M. Psi. (Ketua Penguji)***		18 Februari 2021
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. (Anggota)****		18 Februari 2021
Erik, M.Si. (Anggota)****		18 Februari 2021

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji Selain Pembimbing

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Keisha Putri Amara

NIM : 1801617052

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "*Hubungan Self-Compassion Dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja Akhir Di DKI Jakarta*" adalah:

1. Dilihat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 2 Maret 2021

Yang Membuat Pernyataan



Keisha Putri Amara

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN



Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua serta adik saya yang selalu memberikan doa serta dukungan dalam setiap proses kehidupan saya sampai saat ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : KEISHA PUTRI AMARA  
NIM : 1801617052  
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN PSIKOLOGI / PSIKOLOGI  
Alamat email : keishaamara@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN PERILAKU PROSOSIAL  
PADA REMAJA AKHIR DI DKI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 2 MARET 2021

Penulis

( KEISHA PUTRI AMARA )



**KEISHA PUTRI AMARA**

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN PERILAKU PROSOSIAL  
PADA REMAJA AKHIR DI DKI JAKARTA**

**SKRIPSI**

Jakarta: Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta  
2021

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan perilaku prososial pada remaja akhir di DKI Jakarta. Peneliti menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan cara menyebarkan kuesioner kepada 400 subjek yang berdomisili di DKI Jakarta dan berusia 18-21 tahun. Instrumen yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *Prosocial Behavior Scale (PBS)* dan *Self-Compassion Scale (SCS)*. Pengolahan data menggunakan pengujian hipotesis melalui uji korelasi *Pearson*. Hasil dari uji korelasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa  $r = 0.107$ ;  $p = 0.032 < 0.05$ . Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan perilaku prososial pada remaja akhir di DKI Jakarta.

Kata kunci: perilaku prososial, *self-compassion*, remaja akhir

**KEISHA PUTRI AMARA**

**CORRELATION BETWEEN SELF-COMPASSION AND PROSOCIAL  
BEHAVIOR AMONG LATE ADOLESCENTS IN DKI JAKARTA**

*Undergraduate Thesis*

*Jakarta: Psychology Department*

*Faculty of Psychological Education, State University of Jakarta*

2021

**ABSTRACT**

*This study is aimed at determining whether there is a relationship between self-compassion and prosocial behavior in late adolescents in DKI Jakarta. The researcher employed a quantitative approach. The sampling technique in this study was purposive sampling, by distributing questionnaires to 400 subjects who lived in DKI Jakarta and aged 18-21 years. The instruments that the researcher utilized in this study were the Prosocial Behavior Scale (PBS) and Self-Compassion Scale (SCS). The processing data was using hypothesis examination through Pearson correlation test. The results of the correlation test that was conducted showed that  $r = 0.107$ ;  $p = 0.032 < 0.05$ . This means that there is a significant positive relationship between self-compassion and prosocial behavior in late adolescents in DKI Jakarta.*

*Keywords: prosocial behavior, self-compassion, late adolescence*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan nikmat dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Hubungan *Self-Compassion* Dengan Perilaku Prososial Pada Remaja Akhir Di DKI Jakarta”**.

Penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini juga dapat terselesaikan dengan baik karena adanya bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta serta dosen penasehat akademik.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mauna, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih banyak karena telah mendukung, memberi motivasi, serta bersedia meluangkan waktunya setiap minggu untuk membimbing peneliti dengan sabar dalam menyelesaikan penelitian ini hingga akhir.
5. Ibu Dr. R, A, Fadhallah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih banyak karena telah memberikan motivasi serta bersedia untuk membimbing peneliti dalam menyusun penelitian ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi, yang telah membagikan ilmunya kepada peneliti selama ini.
7. Seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi, yang sudah berusaha membantu peneliti selama ini.



8. Papa (alm), Mama, Jessi, dan keluarga besar lainnya, terima kasih karena selalu memberikan doa dan dukungan kepada peneliti setiap saat.
9. Nada, Saniyyah, dan Retha, selaku teman-teman satu payungan prososial yang sudah saling memberikan dukungan dan berjuang bersama hingga akhirnya penelitian ini selesai.
10. Alisa, Icha, Lisa, Hana, dan Shafa, terima kasih yang senantiasa telah menyemangati, mendukung, dan mau untuk diajak berdiskusi terkait penelitian ini.
11. Farah, Bella, Hanisya, Cloudia, Mayang, Ghina, dan Rizka, terima kasih telah mendukung peneliti selama ini dari SMA sampai sekarang.
12. Bang Ihsan dan Ka Farah, terima kasih karena sudah meluangkan waktunya untuk berdiskusi dengan peneliti terkait penelitian ini.
13. Teman-teman kelas G dan angkatan 2017 terima kasih yang selama ini sudah berjuang bersama dan bersedia untuk membantu peneliti terkait dengan penelitian ini.
14. Teman-teman angkatan 2018, 2019, 2020, terima kasih atas kesediaannya dalam membantu peneliti untuk membantu mengisi dan menyebarkan kuesioner.
15. Seluruh subjek yang bersedia dalam meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam mengisi kuesioner yang dibagikan.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam pembuatan penelitian ini. Peneliti mengharapkan segala masukan berupa kritik dan saran sehingga laporan ini menjadi lebih baik lagi. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat membantu dalam menambah wawasan bagi pembaca.

Jakarta, 5 Januari 2021

Keisha Putri Amara

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Batasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah .....	6
1.5. Tujuan Penelitian .....	7
1.6. Manfaat Penelitian .....	7
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Perilaku Prosocial.....	8
2.1.1. Definisi Perilaku Prosocial .....	8
2.1.2. Aspek Perilaku Prosocial.....	9
2.1.3. Faktor yang Memengaruhi Perilaku Prosocial .....	10
2.1.4. Dampak dari Perilaku Prosocial.....	13
2.2. <i>Self-Compassion</i> .....	13
2.2.1. Definisi <i>self-compassion</i> .....	13
2.2.2. Aspek <i>Self-Compassion</i> .....	15
2.2.3. Faktor yang Memengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	16
2.2.4. Dampak dari <i>Self-Compassion</i> .....	17

2.3.	Remaja.....	18
2.3.1.	Definisi Remaja .....	18
2.3.2.	Ciri-Ciri Remaja Akhir .....	18
2.4.	Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan Perilaku Prosocial .....	19
2.5.	Kerangka Pemikiran .....	21
2.6.	Hipotesis .....	22
2.7.	Hasil Penelitian yang Relevan .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>25</b>
3.1	Tipe Penelitian .....	25
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	25
3.2.1.	Identifikasi Variabel Penelitian .....	25
3.2.2.	Definisi Konseptual Variabel Penelitian .....	26
3.2.3.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
3.3	Populasi dan Sampel .....	27
3.3.1.	Populasi Penelitian .....	27
3.3.2.	Sampel Penelitian .....	27
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.4.1	Instrumen Perilaku Prosocial.....	29
3.4.2	Instrumen <i>Self-Compassion</i> .....	30
3.5	Uji Coba Instrumen.....	32
3.5.1.	Uji Coba Instrumen Perilaku Prosocial .....	32
3.5.2.	Uji Coba Instrumen <i>Self-Compassion</i> .....	33
3.6	Analisis Data .....	34
3.6.1.	Analisis Deskriptif.....	34
3.6.2.	Uji Normalitas .....	34
3.6.3.	Uji Linearitas.....	34
3.6.4.	Uji Korelasi .....	34
3.6.5.	Hipotesis Statistik.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>36</b>
4.1.	Gambaran Subjek/Subjek Penelitian.....	36
4.1.1.	Gambaran Subjek Berdasarkan Usia .....	36
4.1.2.	Gambaran Subjek Berdasarkan Domisili .....	37
4.1.3.	Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	38
4.1.4.	Gambaran Subjek Berdasarkan Urutan Kelahiran.....	39
4.2.	Prosedur Penelitian .....	40
4.2.1.	Persiapan Penelitian .....	40

4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	41
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian .....	42
4.3.1. Data Deskriptif Perilaku Prososial .....	42
4.3.2. Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i> .....	45
4.3.3. Uji Normalitas .....	47
4.3.4. Uji Linearitas .....	47
4.3.5. Uji Korelasi .....	49
4.3.6. Uji Hipotesis.....	49
4.3.7. Tabulasi Silang .....	50
4.4. Pembahasan .....	51
4.5. Keterbatasan Penelitian .....	54
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	51
5.1. Kesimpulan .....	55
5.2. Implikasi.....	55
5.3. Saran.....	56
5.3.1. Remaja .....	56
5.3.2. Peneliti Selanjutnya .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN.....	65
RIWAYAT HIDUP PENELITI.....	75



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Penilaian <i>Prosocial Behavior Scale</i> (PBS) .....	29
Tabel 3.2. <i>Blueprint</i> Kisi-Kisi <i>Prosocial Behavior Scale</i> (PBS) .....	30
Tabel 3.3. Penilaian <i>Self-Compassion Scale</i> (SCS) .....	31
Tabel 3.4. <i>Blueprint</i> Kisi-Kisi <i>Self-Compassion Scale</i> (SCS) .....	31
Tabel 3.5. Nilai Reliabilitas <i>Prosocial Behavior Scale</i> (PBS) .....	33
Tabel 3.6. Nilai Validitas <i>Prosocial Behavior Scale</i> (PBS) .....	33
Tabel 3.7. Nilai Reliabilitas <i>Self-Compassion Scale</i> (SCS) .....	33
Tabel 3.8. Nilai Validitas <i>Self-Compassion Scale</i> (SCS) .....	33
Tabel 4.1. Data Subjek Berdasarkan Usia .....	36
Tabel 4.2. Data Subjek Berdasarkan Domisili .....	37
Tabel 4.3. Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	38
Tabel 4.4. Data Subjek Berdasarkan Urutan Kelahiran .....	39
Tabel 4.5. Data Deskriptif Perilaku Prososial .....	42
Tabel 4.6. Kategorisasi Nilai Perilaku Prososial .....	44
Tabel 4.7. Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i> .....	45
Tabel 4.8. Kategorisasi Nilai <i>Self-Compassion</i> .....	47
Tabel 4.9. Hasil Uji Linearitas .....	48
Tabel 4.10. Hasil Uji Korelasi .....	49
Tabel 4.11. Tabulasi Silang Perilaku Prososial .....	50
Tabel 4.12. Tabulasi Silang <i>Self-Compassion</i> .....	50





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran .....	22
Gambar 4.1. Persebaran Data Usia .....	37
Gambar 4.2. Persebaran Data Domisili .....	38
Gambar 4.3. Persebaran Data Jenis Kelamin .....	39
Gambar 4.4. Persebaran Data Urutan Kelahiran .....	40
Gambar 4.5. Data Deskriptif Perilaku Prososial .....	43
Gambar 4.6. Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i> .....	46
Gambar 4.7. Linearitas antara perilaku prososial dengan <i>self-compassion</i> .....	48



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Coba Alat Ukur .....	63
Lampiran 2. Data Demografi Subjek .....	65
Lampiran 3. Hasil Analisis Data Deskriptif Variabel Perilaku Prososial dan <i>Self-Compassion</i> .....	66
Lampiran 4. Uji Linearitas .....	67
Lampiran 5. Uji Hipotesis .....	68
Lampiran 6. Tabulasi Silang .....	69
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian.....	71

